

コロナに負けるな！家族で出来る 家トレ講座

横になってできるストレッチ

朝、起きたときや夜寝る前などに行うことで、体の緊張をほどこりリラックスできる体操です。なかなか体操する時間を作れない！という方も、まずは、時間を決めずに“やってみる”ことが大切です。ちょっとした時間をみつけてやってみましょう。

ポイント！ ○ゆっくりと楽に呼吸をしましょう。呼吸が止まらないようにしましょう。

○気持ちよい程度でおこないましょう。

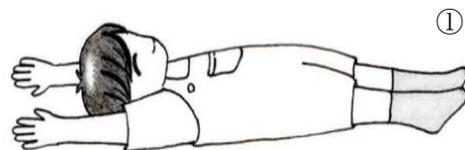
○朝行う時は、①から⑦ ・夜行う時は⑦ から① へ順番を変えておこないましょう。

○痛みがある場合は、運動を中止しましょう。

○好みでゆったりとした音楽やラジオなどをかけて行うことも効果的です。

① 仰向け伸び

仰向けに寝て、ゆっくり呼吸しながら全身を伸ばします。深呼吸をしながら何度か繰り返しましょう。



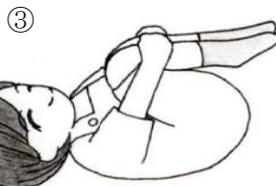
② 仰向け腰ひねり

仰向けの状態で片足を90度に曲げゆっくりと床に治かづけます。反対側も同様に行いましょう。



③ 両ひざかかえ

仰向けの状態で両足を曲げ、膝をかかえます。



④ 手足ぶらぶら

仰向けの状態で両手と両足を上げ、気持ちよい程度にゆっくり振ります。力を抜いてぶらぶらします。



⑤ 上体起こし

うつぶせの状態ですて肘が90度になるように上半身を起こし、やや上を向きます。



⑥ 手足支持からだそらし

両膝は曲げ、両手は楽に前に伸ばし伸びをします。



⑦ 手のひら返し伸び

あぐらをかいて座り、両手を組んで手のひらを天井に向けてゆっくり伸ばします。深呼吸をしながら何度か繰り返しましょう。



お問い合わせ：越生町地域包括支援センター 292-5505